VM 740

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

DOMYOS

decathlon creation©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделано в Китае

Réf. pack : 458.671 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

VM 740

NOTICE D'UTILISATION

OPERATING INSTRUCTIONS

MODO DE EMPLEO

GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

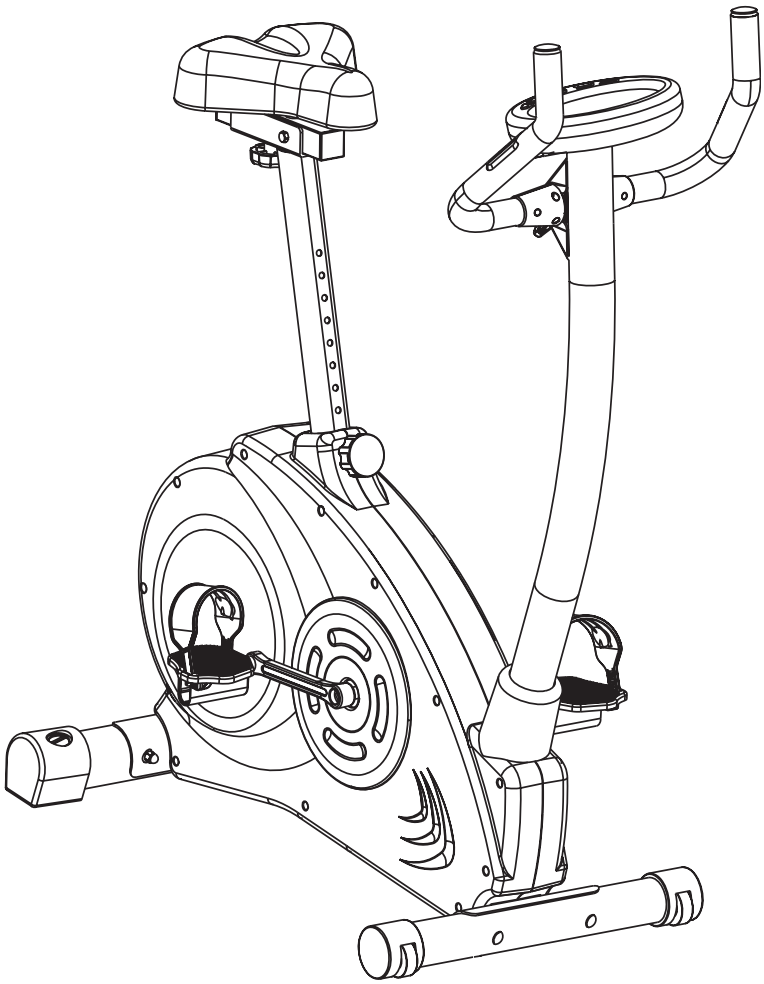
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Инструкция по использованию

Οδηγίες χρήσης

使用说明书



DOMYOS

FRANÇAIS 8-15

ENGLISH 16-23

ESPAÑOL 24-31

DEUTSCH 32-39

ITALIANO 40-47

NEDERLANDS 48-55

PORTUGUÊS 56-63

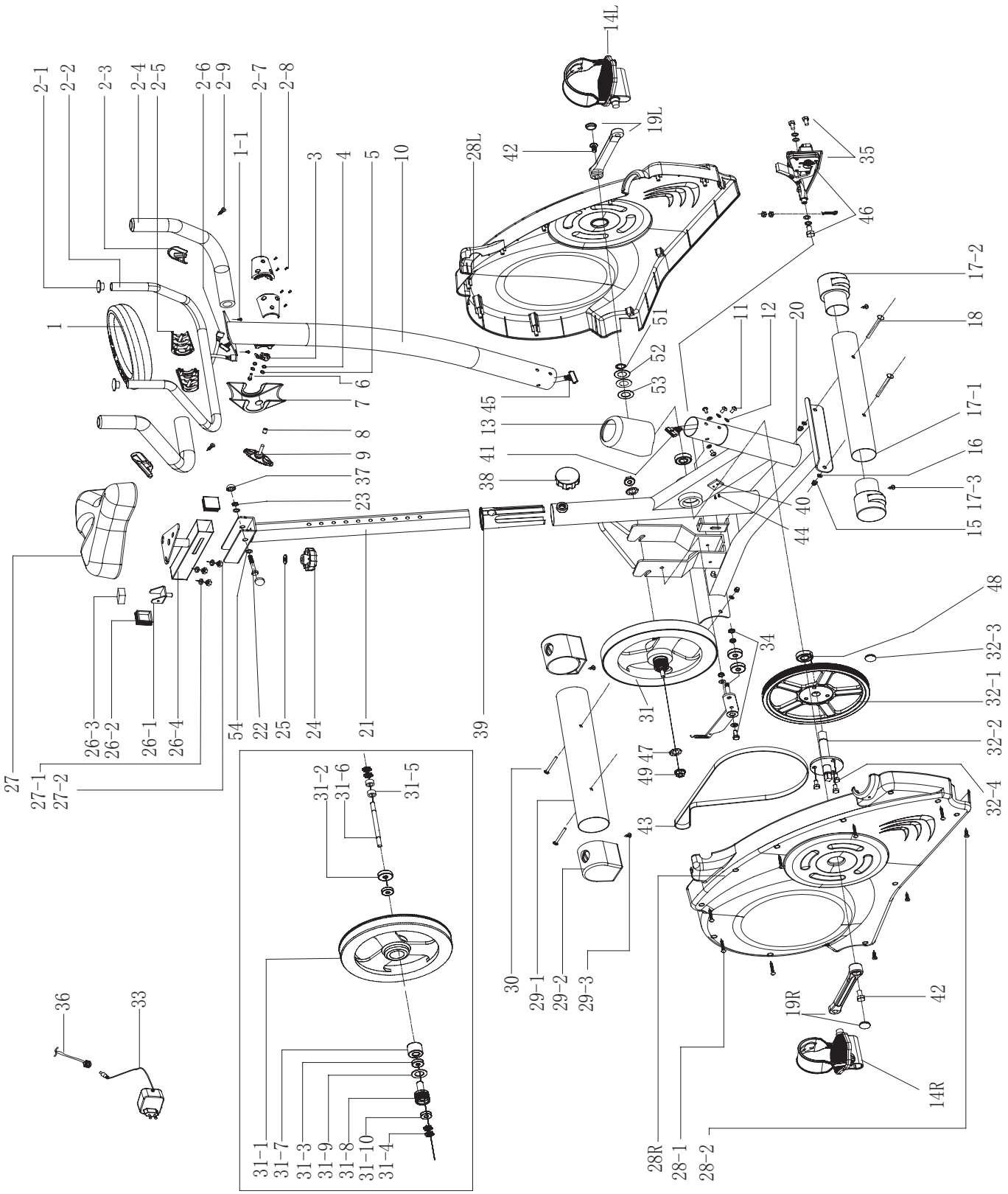
WJĘZYKU POLSKIM 64-71

MAGYAR 72-79

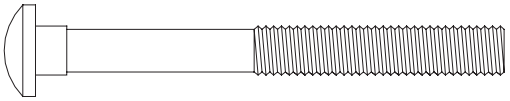
Русский язык 80-87

Ελληνικά 88-95

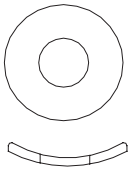
中文 96-103


2-1
2-2
2-3
2-4
2-5
2-6
2-9
2-7
2-8
1-1
3
4
5
10
14L
19L
28L
42
35
46
17-2
18
1
51
52
53
11
12
20
6
7
45
13
8
41
9
38
37
17-1
16
23
40
17-3
15
44
48
34
32-3
32-1
31
39
54
22
25
24
21
26-3
26-2
26-1
26-4
27
27-1
27-2
47
49
32-2
32-4
43
31-2
31-6
31-5
30
29-1
29-2
29-3
19R
42
36
33
14R
31-1
31-7
31-3
31-9
31-8
31-10
31-4
28R
28-1
28-2

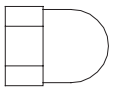
A



x2



x2

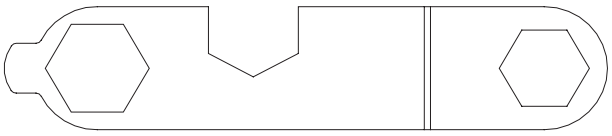


x2

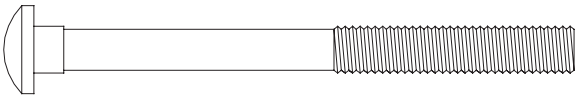
⑱ M8xP1.25x75L

⑯ 8*19*2T

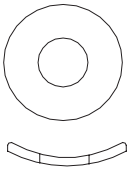
⑮ M8



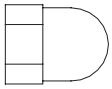
B



x2



x2

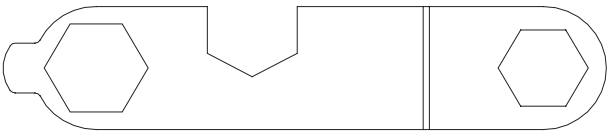


x2

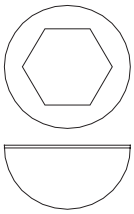
㉚ M8xP1.25x90L

⑯ 8*19*2T

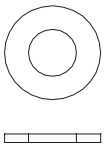
⑮ M8



C

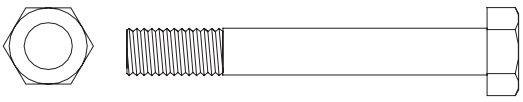


x2



㊲

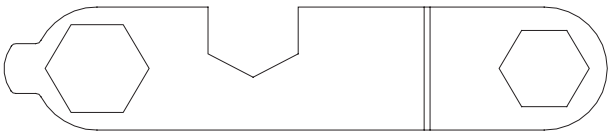
㊹ 8*2t



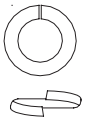
x1

㉓ M8

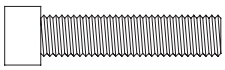
㉒ M8xP1.25x60L



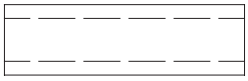
D



x2



x1

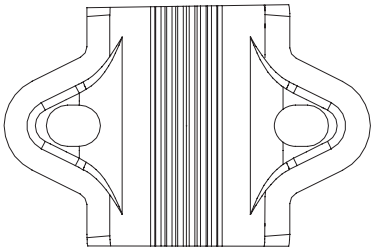


x1

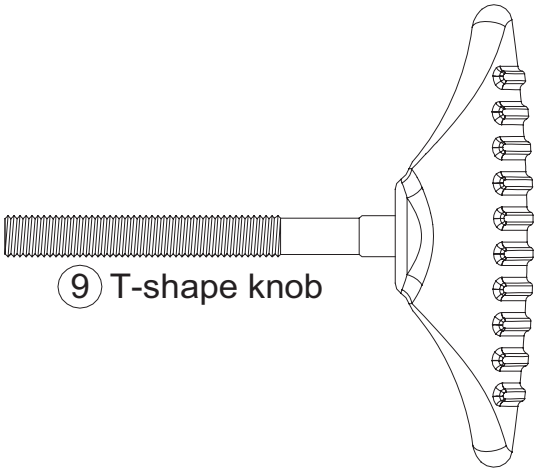
⑤ 7*2t ④ 7*12*1T

⑥ M7*P1.0*30mmL

⑧ 7*12*40mmL



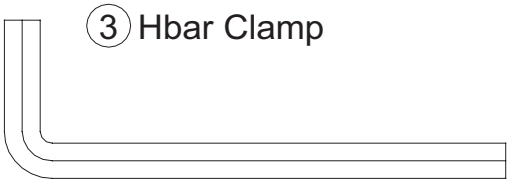
x1

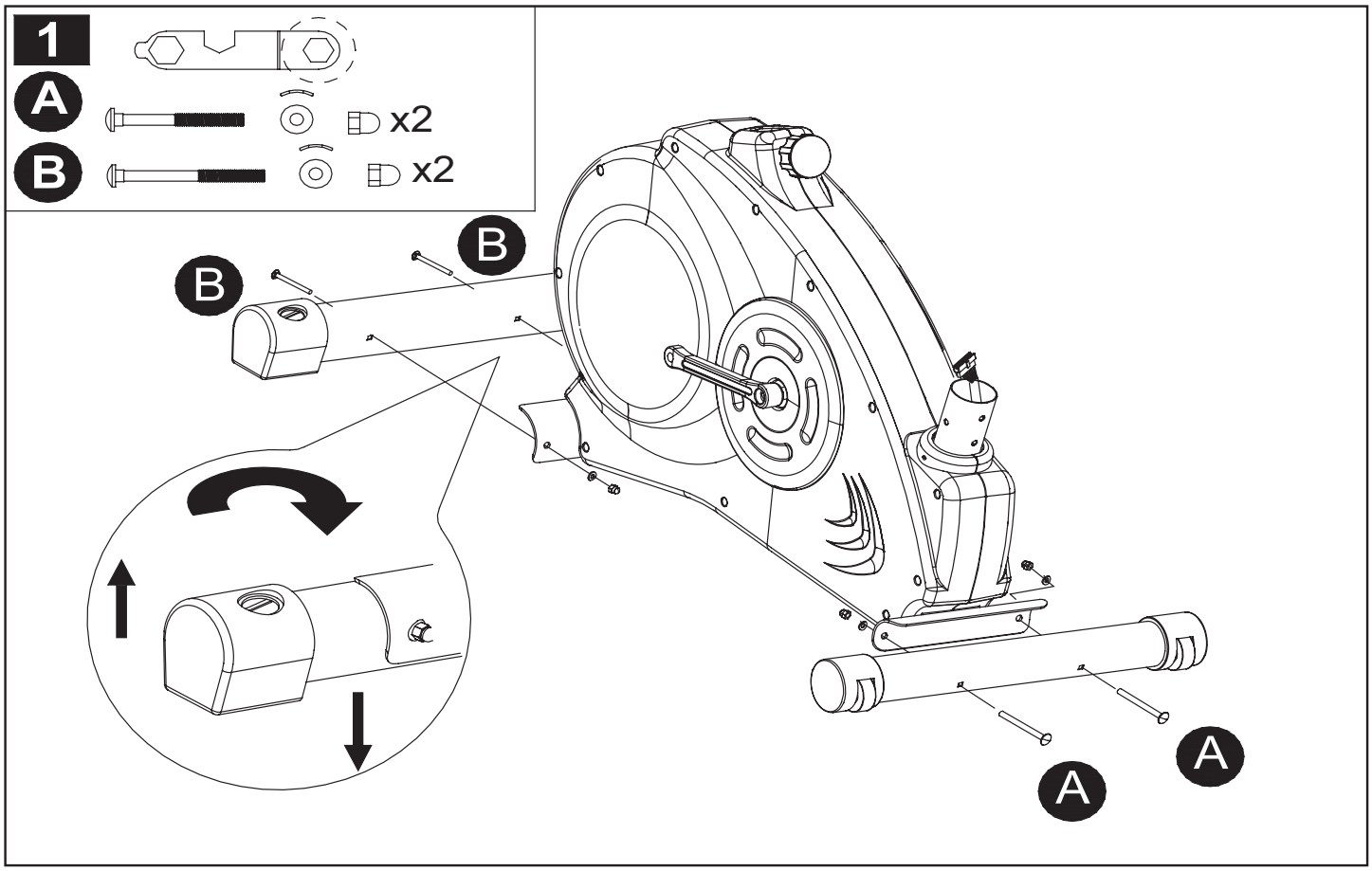


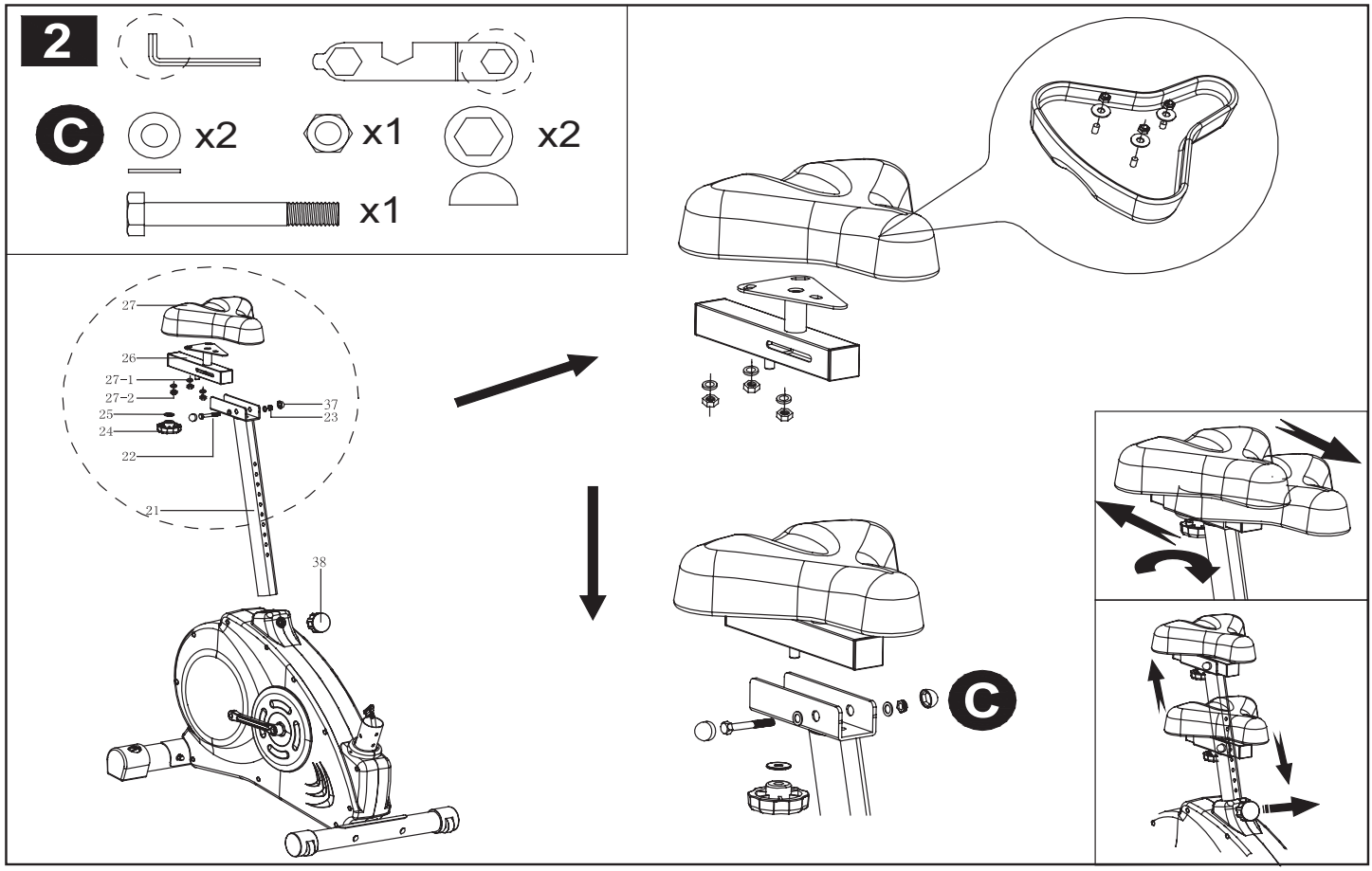
x1

③ Hbar Clamp

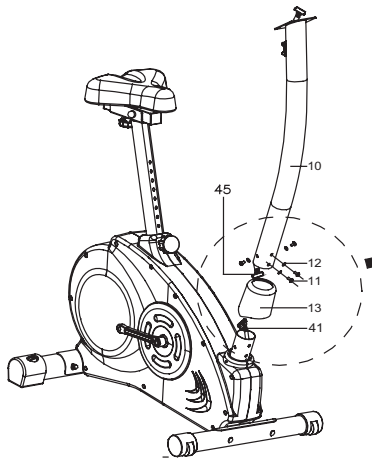
⑨ T-shape knob

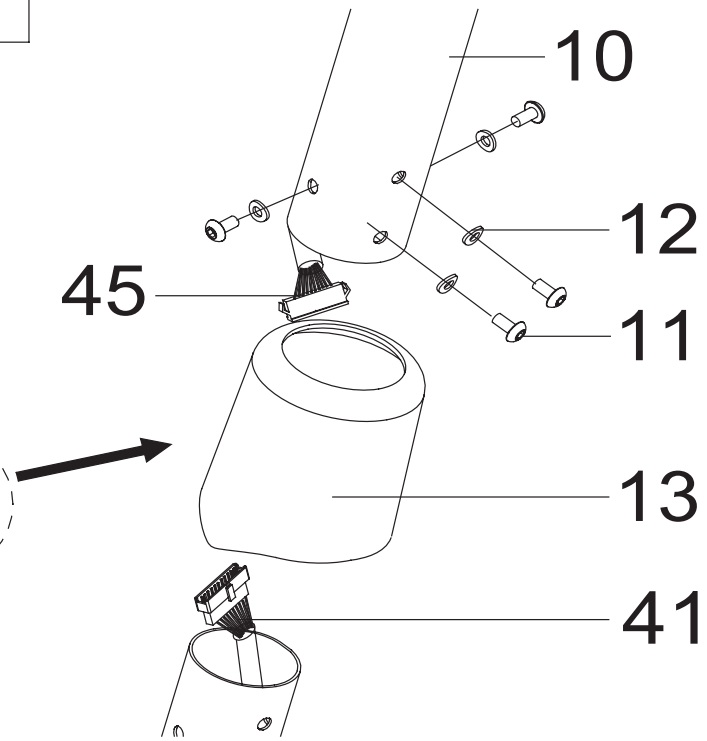


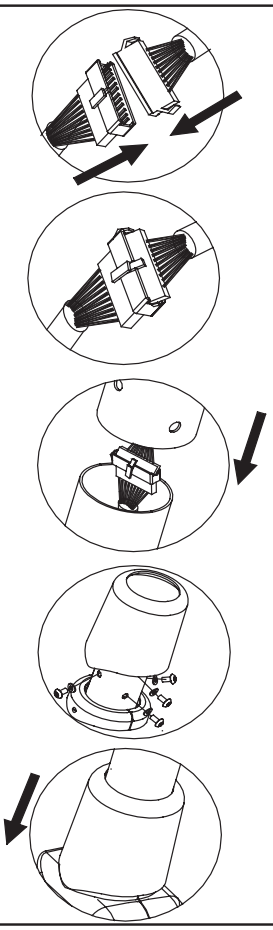

1
A
x2
B
x2
B
B
A
A


2
C
x2
x1
x2
x1
27
26
27-1
27-2
25
24
22
21
37
23
38
C

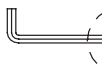
3



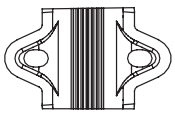




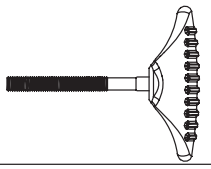
4



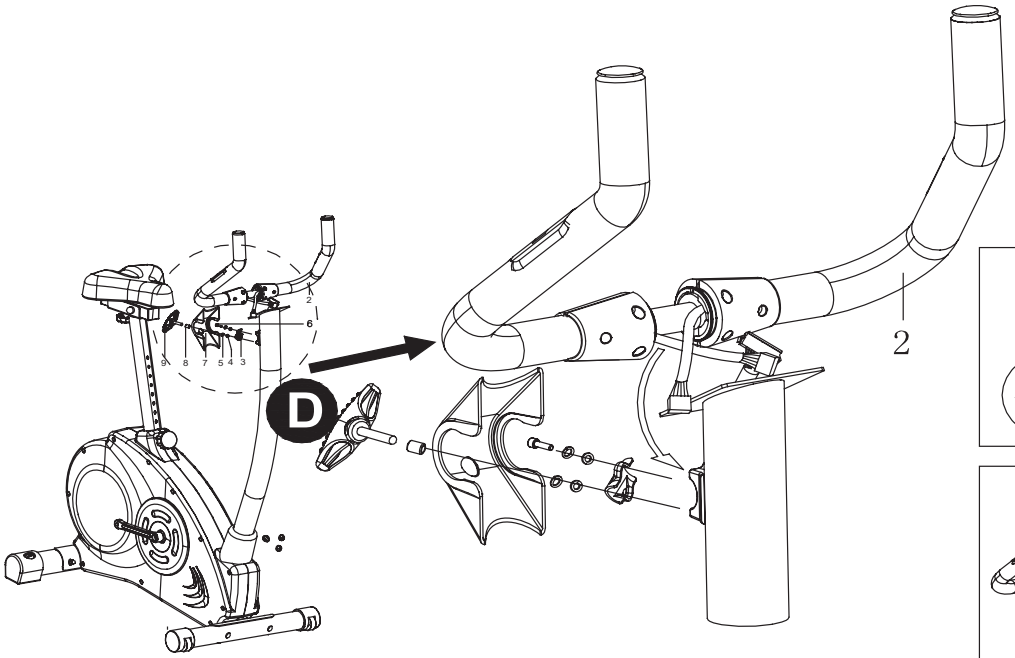
D x2 x2 x1 x1

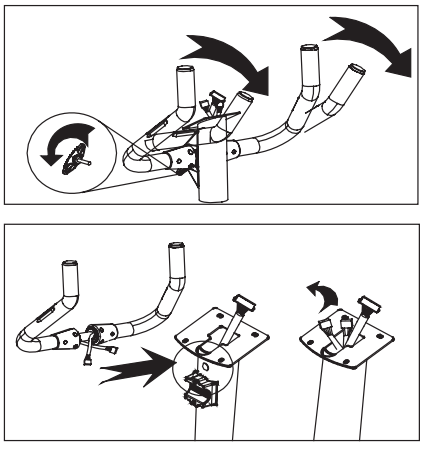


x1

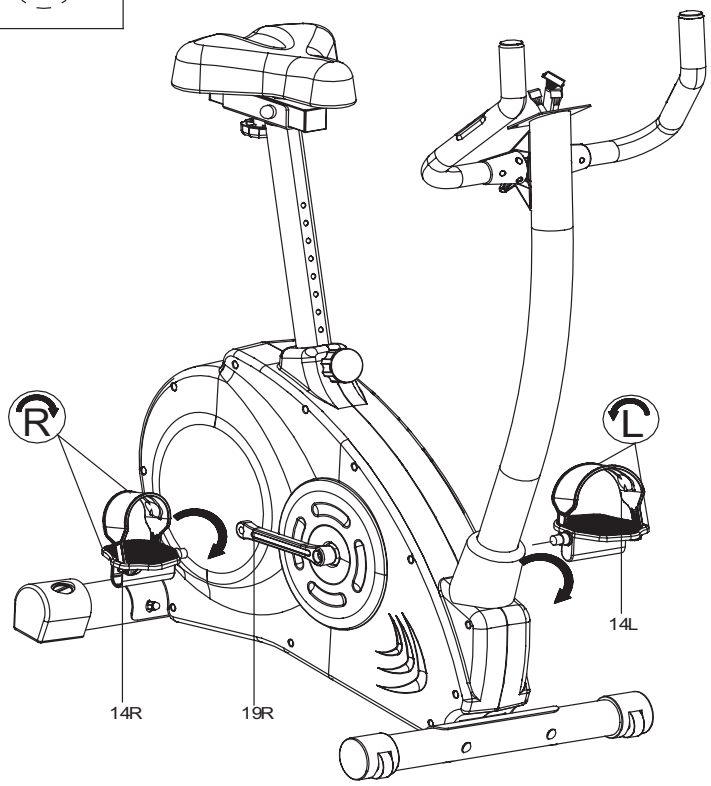


x1

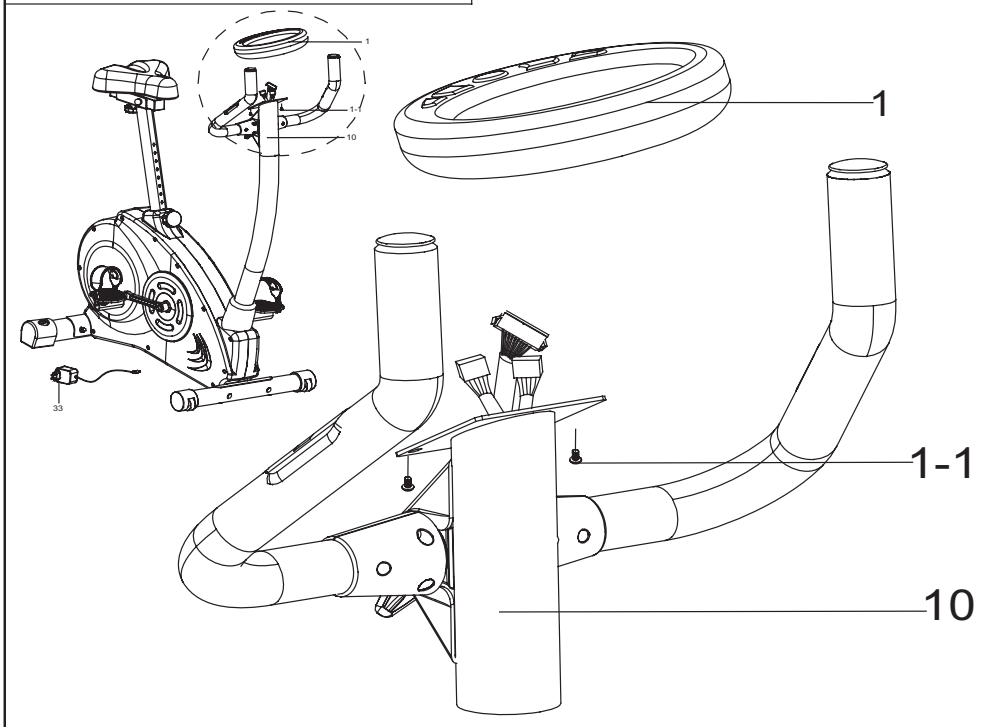


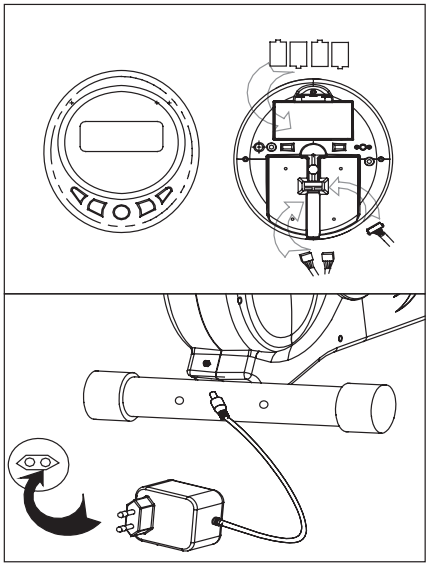


5



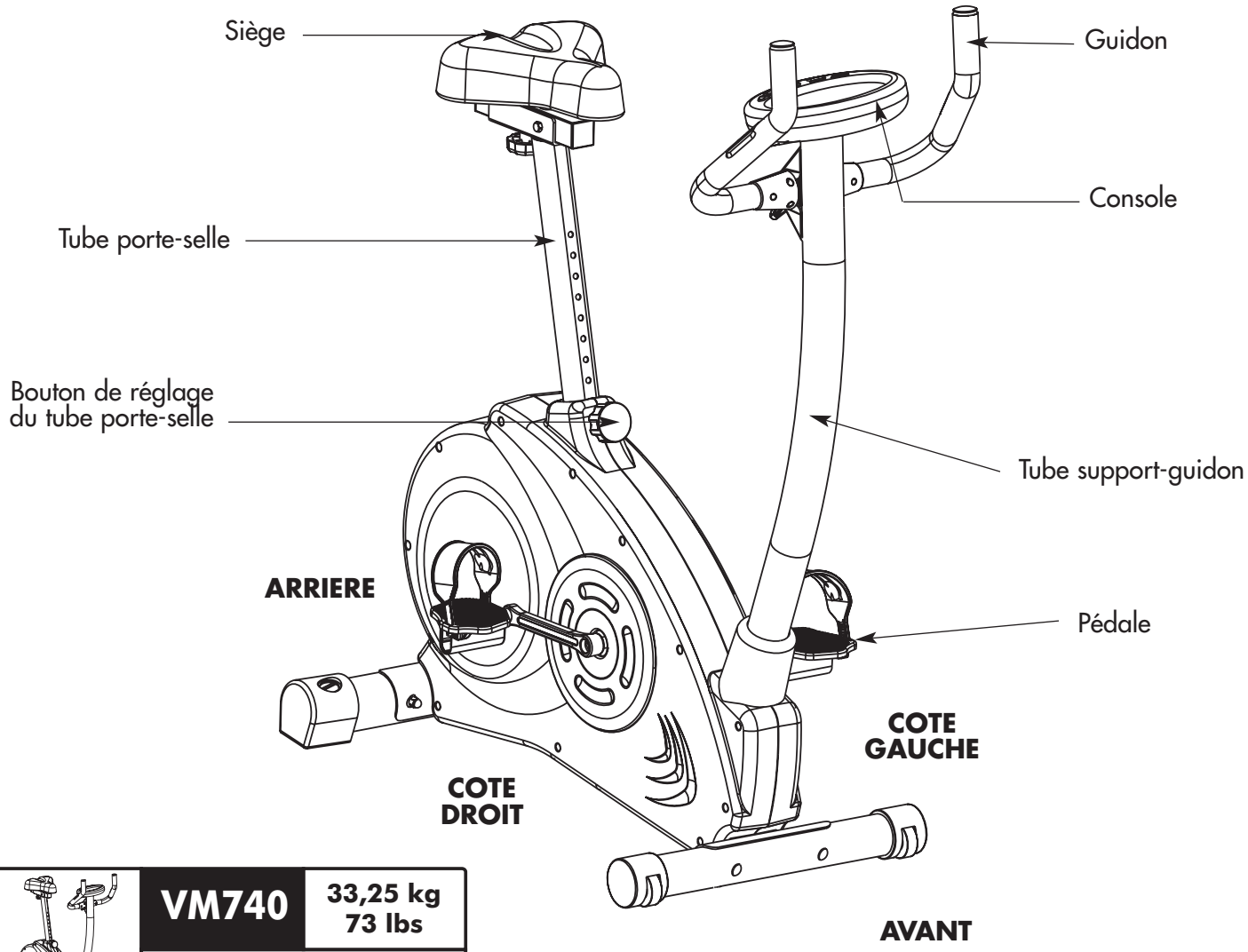
6

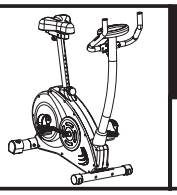




F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons crée la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.
Produit créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.



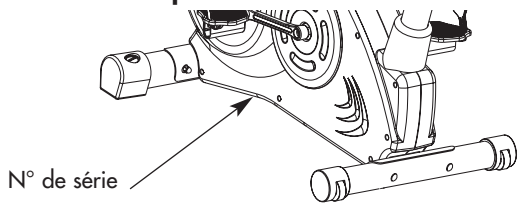


VM740	33,25 kg 73 lbs
132 x 102 x 54 cm 52 x 40 x 21 inch	

Modèle N° : _____

N° de série : _____

Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.



AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

PRESENTATION

Le VM740 est un vélo de remise en forme nouvelle génération.
Ce vélo vous place dans une position anatomique, le dos droit et les bras dans une position reposante.
Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.

2. Cet appareil est conforme aux normes européennes, américaines et chinoises, relatives aux produits Fitness dans un usage domestique et non thérapeutique. (EN-957-1 et 5 classe HC / ASTM F1250 & 2276 / GB17498)

3. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.

4. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.

5. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.

6. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.

7. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisament large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du vélo en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.

8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.

9. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.

10. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, …)

11. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.

12. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.

13. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.

14. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.

15. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.

16. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.

17. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.

18. Ne bricolez pas votre VM740.

19. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.

20. De nombreux facteurs pouvant affecter la précision de lecture, le capteur de pulsations et l'instrument de mesure des graisses corporelles, ne constituent pas un équipement médical. Le capteur de pulsations n'est destiné qu'à vous aider à déterminer la tendance générale de votre fréquence cardiaque. De même, l'instrument de mesure des graisses corporelles n'est destiné qu'à vous aider pendant votre exercice à déterminer la tendance générale du taux de graisses corporelles.

21. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations et l'instrument de mesure des graisses corporelles à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.

22. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.

23. Pour monter ou descendre ou utiliser le produit, tenez-vous toujours au guidon.

24. Toute opération de montage/démontage sur le vélo d'appartement doit être effectuée avec soin.

25. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.

26. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 livres.

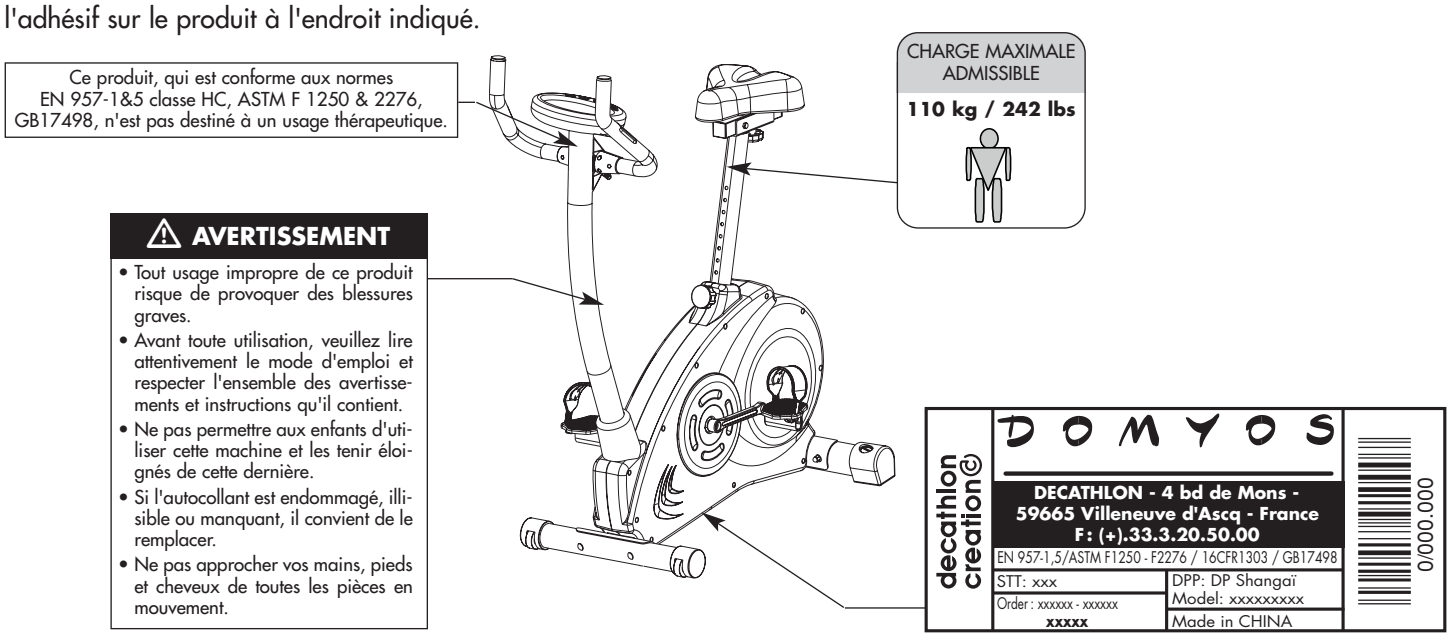
27. Il ne doit y avoir qu'une seule personne sur le produit pendant l'exercice.

28. Nettoyez avec une éponge humide. Bien rincer et sécher.

AVERTISSEMENT

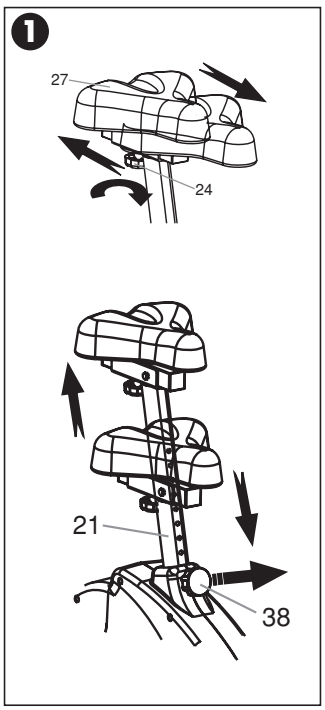
Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

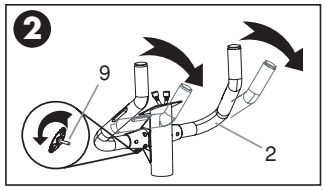
Les adhésifs illustrés sur cette page ont été apposés sur le produit aux endroits représentés ci-dessous. Pour tout adhésif manquant ou illisible, veuillez contacter votre magasin DECATHLON et commander un adhésif de remplacement gratuit. Replacez l'adhésif sur le produit à l'endroit indiqué.

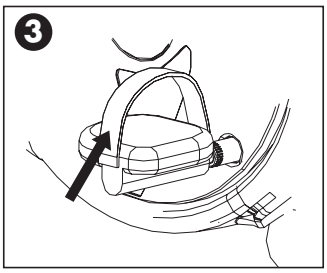

Ce produit, qui est conforme aux normes EN 957-1&5 classe HC, ASTM F 1250 & 2276, GB17498, n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
CHARGE MAXIMALE ADMISSIBLE
110 kg / 242 lbs
⚠ AVERTISSEMENT
• Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
• Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
• Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
• Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
• Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.
decathlon creation©
DOMYOS
DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
F: (+).33.3.20.50.00
EN 957-1,5/ASTM F1250 - F2276 / 16CFR1303 / GB17498
STT: xxx
DPP: DP Shangaï
Order : xxxxxx - xxxxxx
Model: xxxxxxxxx
xxxxx
Made in CHINA
0/000.000

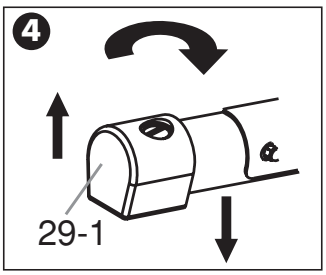
REGLAGES

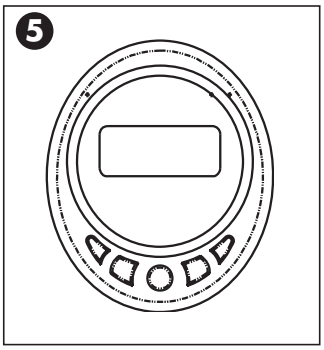
Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage (selle, guidon).











1 COMMENT AJUSTER LA POSITION DU SIEGE

Pour un exercice efficace, le siège doit être à bonne hauteur.
En pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster le siège (27), le maintenir et dévisser le bouton (38) sur le tube de selle. Aligner l'un des trous du tube porte-selle (21) avec celui du tube de selle. Remettre en place le bouton (38) et le resserrer.
Il vous est également possible d'ajuster la position horizontale du siège. Tout en maintenant le siège (27), desserrer la manette (24), ajuster la position du siège et resserrer à fond la manette de fixation du siège (24).

ATTENTION :
- S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube de selle et le serrer à fond.
- Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle.
- Ne jamais s'asseoir sur le siège si la manette de fixation n'est pas serrée correctement.

2 COMMENT AJUSTER LE GUIDON

Pour ajuster le guidon (2), desserrer la manette (9) et la resserrer dès que le guidon est dans la position appropriée.

3 COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PEDALES

Pour ajuster la sangle de la pédale, desserrer d'abord le système de blocage sous la pédale, auster la sangle à la position désirée et resserrer la fixation.

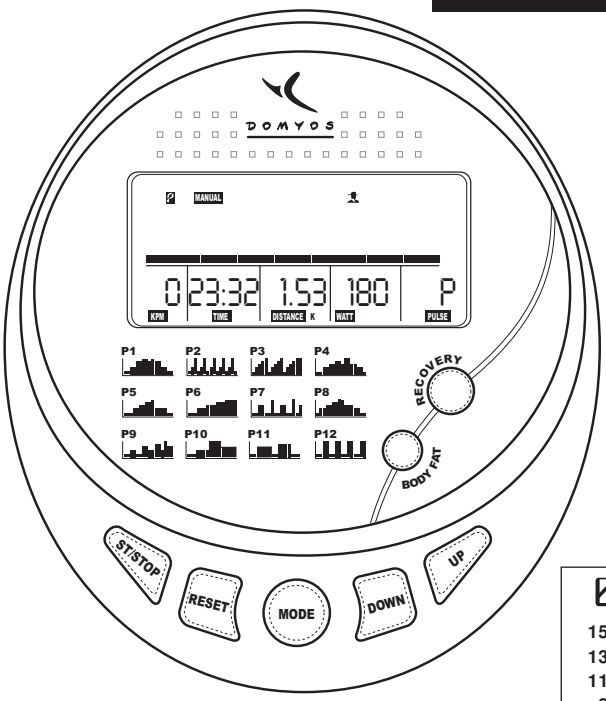
4 MISE A NIVEAU DU VELO

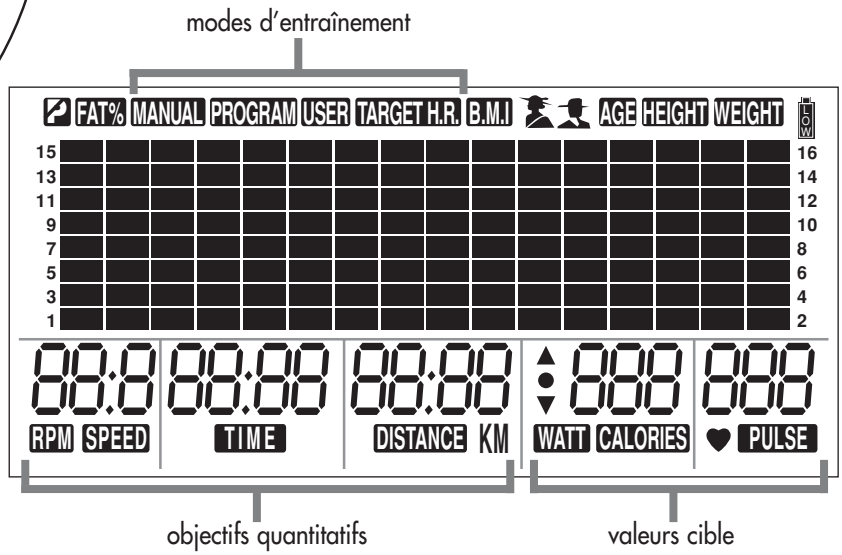
En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'un des embouts d'extrémité (29-2) en plastique du pied support arrière (29-1) ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

5 REGLAGE DE LA RESISTANCE

Le système de freinage et la résistance sont couplés à la vitesse de pédalage.
Le réglage de la résistance s'effectue électriquement à l'aide des touches positionnées sur la console ou suivant les programmes.
Vous pouvez faire varier la résistance tout en pédalant.

CONSOLE VM740





LES TOUCHES DE VOTRE CONSOLE

ST/STOP :
Démarre et arrête votre exercice
Si vous êtes en mode ARRET un petit « P » barré clignote en haut à gauche de l'écran. Pour démarrer votre entraînement vous devez appuyer sur START/STOP.

RESET :
Appui court :
Positionne la console en mode de départ pour choisir le mode d'entraînement souhaité « MANUAL, PROGRAM , USER, TARGET HR » et pour paramétrer vos objectifs d'entraînement, TEMPS, CALORIES etc ….
Appui long :
Permet de paramétrer différents utilisateurs U1 à U9 ou de choisir son propre profil utilisateur déjà paramétré pour votre entraînement personnalisé.

MODE :
Permet de sélectionner un mode d'entraînement par exemple : MANUAL, USER, PROGRAM , etc…et également de fixer un objectif de mesure comme le temps d'entraînement, les calories à brûler ou une fréquence cardiaque cible.
Atttention :
Vous avez deux types d'objectifs :
- les objectifs quantitatifs : temps d'entraînement, distance d'entraînement et nombre de calories à brûler.
- valeurs cibles : la fréquence cardiaque en battement par minute ainsi que la puissance de pédalage cible exprimée en nombre de Watt.

Nous vous conseillons de vous fixer pour votre entraînement une combinaison d'un seul objectif quantitatif avec une seule valeur cible.
Exemple : 30 minutes d'entraînement à 100 Battements de cœur / minute.

UP/DOWN :
Incrémente / Décrémente une donnée ou sélectionne le Dernier / Prochain critère de choix ou les valeurs cibles.

RECOVERY :
La fonction de récupération évalue votre niveau de forme cardio-vasculaire en mesurant la baisse de votre fréquence cardiaque à la fin de votre exercice.
Appuyez sur RECOVERY, maintenez les capteurs de pulsation et après une minute de mesure vous aurez une notation de votre niveau de fitness par une indication entre F1 et F6 qui s'affiche sur l'écran. F1 étant un excellent niveau et F6 le plus faible.

BODY FAT :
Mesure votre taux de graisse corporel en appuyant sur BODY FAT et en tenant bien avec les deux mains les capteurs de pulsation pendant le clignotement du curseur. L'écran affichera automatiquement votre taux en pourcentage.
Afin de revenir sur l'écran principal, réappuyer encore une fois sur BODY FAT

Pour mieux comprendre le taux affiché, utilisez le tableau ci-dessous pour interpréter cette donnée.

	ATHLÉTIQUE	BON	MOYEN	ELEVÉ
HOMME	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
FEMME	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%
SYMBOLE CONSOLE	▭	✚	△	◇

L'UTILISATION DE VOTRE VM740

BMI :
Le BMI est une formule qui prend en compte votre sexe, votre taille et votre poids pour vous classer dans les catégories suivantes :

< 18,5 . . . . . Poids insuffisant
18,5 - 24 . . . Poids de santé
25 - 29 . . . . Poids excessif
30 - 34,9 . . . Niveau 1 d'obésité
35 - 39,9 . . . Niveau 2 d'obésité
> 40 . . . . . Niveau 3 d'obésité (obésité à risque)

	SELECTIONNER	CONFIRMER
Choix utilisateur U1 – U9	UP /DOWN	MODE
Homme/Femme symbolisé	UP /DOWN	MODE
Age	UP /DOWN	MODE
Taille en cm	UP /DOWN	MODE
Poids en kg	UP /DOWN	MODE

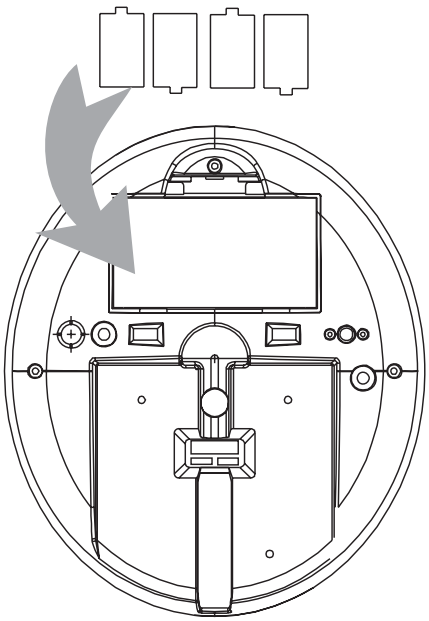
Après avoir saisi votre poids, les 4 icônes de MODE d'entraînement se mettent à clignoter dans la partie haute de l'écran et vous invitent à choisir votre MODE d'entraînement.
Si vous voulez paramétrer des utilisateurs supplémentaires ou changer un paramétrage existant, appuyez longtemps sur RESET pour revenir sur la fonction de paramétrage de l'utilisateur, sinon sélectionnez votre MODE d'entraînement.

ALIMENTATION ELECTRIQUE
Branchez le vélo sur secteur et mettez 4 piles R14 ou UM-2 correctement orientées dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran.

DEMARRAGE DE LA CONSOLE
Appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler.

IMPORTANT : SAISIE DE VOS PARAMETRES
Vous avez la possibilité de paramétrer jusqu'à 9 utilisateurs différents avec cette console performante.
Les Données de paramétrage sont gardées automatiquement en mémoire. Le paramétrage est indispensable pour que votre appareil vous fournisse des mesures correctes et pour qu'il puisse adapter votre entraînement à vos besoins individuels.
Lors de la première mise en route de votre vélo, l'écran vous demande automatiquement le paramétrage en affichant U1 clignotant.

REMPLACEMENT DES PILES



1 . Retirez le couvercle et placez 4 piles de type R14 ou UM-2 dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran. Veuillez vous reporter à l'illustration ci-dessous.
2 . S'assurer de la mise en place correcte des batteries et du parfait contact avec les ressorts.
3 . Remettre en place le couvercle et s'assurer de sa fermeture.
4 . Si l'affichage est illisible ou partiel, veuillez retirer les piles, attendre 15 secondes et les remettre en place.
5 . A un usage normal la durée de vie des batteries est d'environ deux mois.
6 . Si vous retirez les batteries, la mémoire de l'ordinateur s'efface.
7 . Rapportez les piles usagées dans les endroits de recyclage prévus à cet effet.

400/0000361/12 B
Batterij vrijgesteld van milieutaks. Inleveren bij een Bebat-inzamelpunt.
Pile exonérée d'écotaxe. A retourner à un point de collecte Bebat.

RECYCLAGE :
Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

SELECTION DE VOTRE MODE D'ENTRAÎNEMENT

Vous avez le choix entre 4 MODES d'entraînement, que vous sélectionnez avec les touches UP/DOWN et confirmez votre choix avec MODE. Ils vous sont proposés dans la partie haute de l'écran et s'appellent « MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R »

MANUAL

Sélectionnez ce MODE avec UP/DOWN et confirmez en appuyant sur MODE. Le mode MANUAL vous permet de gérer manuellement l'intensité de votre entraînement en sélectionnant :
La résistance de freinage :
Elle est symbolisée par la barre de résistance clignotant. Pour choisir le niveau de résistance souhaité utilisez les touches UP/DOWN . Il y a 16 niveaux de résistance entre 1 le plus faible et 16 le plus fort.

Vous pouvez fixer ensuite un ou plusieurs objectifs d'entraînement :
VALEURS QUANTITATIVES :

TIME	Temps en minutes de l'exercice
DISTANCE	Distance à parcourir
CALORIES	Nombre de calories à brûler

VALEURS CIBLE :

WATT	Puissance de pédalage cible
PULSE	Fréquence cardiaque cible

Pour les 3 premiers objectifs il s'agit d'un compte à rebours simple et l'exercice s'arrête après avoir atteint la cible. Un bip sonore retentit si ces objectifs sont atteints.

S'ils sont réglés à 0, ils s'incrémenteront lors de l'exercice.
La puissance en WATT et la fréquence cardiaque par contre sont des valeurs cibles qui vont gérer automatiquement la résistance de votre vélo pour toujours rester sur la valeur donnée.

Pour vous situer par rapport à un objectif de fréquence cardiaque, veuillez vous référer au tableau « zone d'exercices » qui vous informe avec des valeurs indicatives.

Merci de bien noter que avant de pratiquer tout sport, il est nécessaire de consulter un médecin !

PROGRAM

Sélectionnez ce mode avec UP/DOWN et confirmez en appuyant sur ce MODE. Ce mode vous fait accéder aux 12 programmes automatiques de votre vélo. Les pictogrammes au bas de votre écran vous décrivent le profil d'effort de chaque programme.

Une fois le mode PROGRAM choisi, le premier programme « P1 » s'affiche sur votre écran. Sélectionnez avec les touches UP/DOWN le programme que vous souhaitez et confirmez avec MODE.

Vous pouvez fixer ensuite un ou plusieurs objectifs d'entraînement au bas de l'écran, temps, distance, etc..afin de compléter votre session en utilisant MODE pour sélectionner et UP/DOWN pour fixer l'objectif. Démarrez votre entraînement en appuyant sur ST/STOP.

Si la résistance présélectionnée du programme est trop faible vous pouvez manuellement l'augmenter sans quitter l'entraînement avec UP/DOWN

USER

La fonction USER vous permet de créer un programme individuellement qui s'ajoutera aux 12 programmes préenregistrés.

Sélectionnez le mode USER avec UP/DOWN et confirmez en appuyant sur MODE.

Choisissez ensuite l'intensité du segment de profil clignotant avec UP/DOWN et procédez avec MODE au réglage du segment suivant. Complétez ainsi votre profil de programme et démarrez votre entraînement en appuyant sur ST/STOP. Notez que vous aurez les objectifs au bas de l'écran qui ont été choisis en mode MANUEL. Pour les changer remettez-vous en mode MANUEL !

TARGET HEART RATE

Choissisez la mode TARGET HR pour faire un entraînement contrôlé par votre fréquence cardiaque avec UP/DOWN et confirmez en appuyant sur MODE.
La résistance s'adapte automatiquement toutes les 30 secondes pour que la fréquence cardiaque se maintienne dans la fourchette fixée.
Il faudra garder les deux mains sur les capteurs.

L'écran vous propose ensuite 3 plages de niveau 55%, 75% ou 90% de votre fréquence cardiaque maximale. Choisissez le niveau souhaité avec UP/DOWN et confirmez avec MODE si vous souhaitez saisir une fréquence cardiaque donnée, sélectionner THR et rentrez votre objectif de fréquence cardiaque maximum directement en bas de l'écran.

Vous pouvez ensuite choisir un objectif supplémentaire comme le temps, la distance etc…avec MODE

Pour démarrer votre programme utilisez ST/STOP.
Afin de sortir d'un mode sélectionné pour en choisir un autre, appuyez brièvement sur RESET, ce qui vous ramènera sur l'écran de départ.
La console de votre vélo s'éteindra toute seule au bout de 5 minutes de non utilisation.

Attention : Toutes les mesures et indications de cette console sont des estimations, elles ne doivent en aucun cas être prisent comme caution médicale.

PARTIES DU CORPS TRAVAILLEES

Le vélo d'appartement est une excellente forme d'activité cardio-training. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).
Le vélo d'appartement permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers.
Participent également à l'exercice des muscles des mollets et la partie basse des abdominaux.

UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.
Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraînez tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.
Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.
Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

Travail aérobie pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).
Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.
Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobie pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.
Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.
La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.
Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.
L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.
Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :
- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

C A R D I O - T R A I N I N G

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

CONTRÔLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls périodiquement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :

Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :

- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées.

LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.

2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

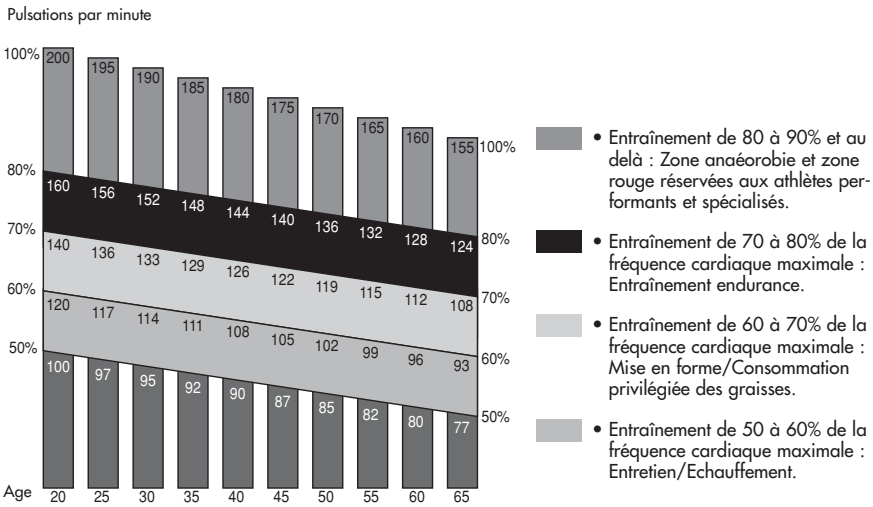
C Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

Zone d'exercice



- Entraînement de 80 à 90% et au delà : Zone anaérobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.

ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.